

LÄROAVTAL

Keuda 



ARBETS-
HÄFTE

INNEHÅLL

Uppmuntrande ord	2
Kort om läroavtalet	3
Teoristudier vid läroanstalter under läroavtalstiden	4
Vad är handledande utbildning? ..	5
I läroavtalsärenden får jag hjälp av	6
Viktiga aktörer som stöttar mig som läroavtalsstuderande och anställd	7
Hur söker jag jobb?	8
Förbered dig för arbetsintervjun. .	9
Rutiner och andra överens- kommelser på min arbetsplats. .	10
Mina arbetsuppgifter	11
När kan man bli borta från jobbet?	12
God hälsa och gott humör hjälper dig att orka i arbetet och i studierna	13
Välbefinnande med Må bra -handen	14
Viktiga nummer och människor	15

SOM UPPMUNTRING OCH SOM VÄGKOST

DE FÖRSTA STEGEN i arbetslivet kan kännas skrämmande. Men en hel del "spelregler" är gemensamma för arbetspraktik, arbetsplatser och läroavtalsplatser.

DET HÄR HÄFTET ger dig tips om hur du hittar en praktikplats, ett jobb eller en läroavtalsplats. Du får också viktig information om vad du ska komma ihåg i arbetslivet.

Lycka till med praktik-
och arbetsplatssökandet!
Må din kämparanda
aldrig sina!



Oppisopimuskoulutuksen ennakkojaksohanke/
Keuda • Projektipäällikkö Susanna Kosonen

KORT OM LÄROAVTAL

Läroavtalsstudier är studier där den studerande dels arbetar, dels genomför teoristudier vid en skola.

FÖR ATT KUNNA inleda läroavtalsstudier måste du först ha en arbetsplats. Arbets-tiden kan variera mellan 25–40 timmar i veckan.

NÄR DU FÅTT EN ARBETSPLATS, diskutera med din arbetsgivare om möjligheten att studera genom läroavtalsutbildning på arbetsplatsen.

OM DIN ARBETSGIVARE understöder dina läroavtalsstudier, kontakta den närmaste läroavtalsbyrån. Du hittar byråerna på nätet. Du kan ringa vem som helst på byrån och du styrs vidare till rätt person.

PERSONALEN PÅ LÄROAVTALSBYRÅN kontaktar din arbetsplats för att tillsammans med dig och din arbetsgivare gå igenom de praktiska detaljerna kring läroavtalsstudierna.

OM ARBETSPLATSEN och arbetsuppgifterna lämpar sig för läroavtalsstudier, kan studierna inledas när som helst under kalenderåret. Studierna för grundexamen räcker cirka 2–3 år. Studietiden beror på din eventuella tidigare arbets-erfarenhet och/eller dina studier.

VARJE STUDERANDE får ett personligt studieprogram.

TEORISTUDIERN och deras längd varierar enligt yrkesexamen. I medeltal har man 2–4 studiedagar i månaden.

EN LÄROAVTALSSTUDERANDE är anställd och får därför lön, och har därför samma förmåner och skyldigheter som de övriga anställda på arbetsplatsen.

1. **LETA RÄTT PÅ EN ARBETSPLATS** eller ansök till hand- ledande studier. För att kunna inleda läroavtalsutbildning måste du ha ett arbetsavtal.
2. **KONTAKTA** läroavtalsbyrån, så gör vi ett avtal!
3. **LÄROAVTALSUTBILDNINGEN** startar.

TEORISTUDIER VID LÄROANSTALTER UNDER LÄROAVTALSTIDEN

MÅSTE MAN DELTA I TEORISTUDIERNA?

JÄ, teoristudierna är en del av läroavtalsstudierna. Teoristudierna är en viktig del av dina yrkesstudier och en förutsättning för att du ska kunna avlägga examen.

MEDDELA teoridagarna i god tid till arbetsgivaren. Kom t.ex. överens om arbetsarrangemangen i samband med att ni planerar arbetsskiftet.

HUR MÅNGA TEORIDAGAR INGÅR I LÄROAVTALSSTUDIERNA?

I SNITT har man 2–4 teoridagar i månaden beroende på examen och arbetsplats.

HUR GÖR JAG, OM JAG INTE KAN DELTA PÅ TEORISTUDIERNA?

KONTAKTA genast din handledande lärare och berätta om din situation.

Jag ansvarar själv för mina studier och får hjälp ifall jag ber om det!



VAD ÄR HANDELANDE UTBILDNING?

HANDELANDE UTBILDNING förbereder för den grundläggande yrkesutbildningen.

STUDIERNÄ RÄCKER ungefär ett läsår. Då du genomfört en handledande utbildning får du sex (6) bonuspoäng när du ansöker genom gemensam ansökan.

DE HANDELANDE STUDIERNÄ hjälper dig att

- hitta rätt bransch och riktning
- höja vitsorden från den grundläggande utbildningen
- lära dig livskunskaper och utveckla färdigheter för vardagen
- lära dig arbetslivsfärdigheter
- vid behov förbättra dina kunskaper i svenska språket och kulturen.



I LÄROAVTALSÄRENDE FÅR JAG HJÄLP AV

PÅ LÄROANSTALTEN

Namn

Telefon

E-post

PÅ LÄROAVTALSBYRÅN

Namn

Telefon

E-post

PÅ TE-BYRÅN

Namn

Telefon

E-post

PÅ MIN ARBETSPLATS

Namn

Telefon

E-post



VIKTIGA AKTÖRER SOM STÖTTAR MIG SOM LÄROAVTALS- STUDERANDE OCH ANSTÄLLD

Om något visst ämne inom läroavtalsutbildningen visar sig vara extra svårt och jag känner att jag inte klarar mig själv, kontaktar jag (speciallärare, skolgångsbiträde mm.)

Namn

Telefon

E-post

Om jag har bekymmer hemma eller om jag t.ex. har ekonomiska problem, kontaktar jag (kurator, socialarbetare mm.)

Namn

Telefon

E-post

Skolans adress

Skolans telefonnummer

Studiehandledaren på skolan

Telefon

E-post

Min kontaktperson vid läroavtalsbyrån

Telefon

E-post

HUR SÖKER JAG JOBB?

Du ansöker om praktik- och läroavtalsplats precis på samma sätt som om du skulle söka ett jobb!

- Fundera på vad du skulle vilja arbeta med, och var du är redo att göra det
- Ta reda på vilka företag som erbjuder jobb som kunde intressera dig (använd olika källor såsom webben, vänner, släktingar, "djungeltrumman").
- Gör en arbetsansökan och en CV.
Det finns massor av bra bottnar och hjälp på webben.
- Var inte rädd att kontakta företaget där du tänker söka jobb!
Bästa intrycket ger du om du besöker företaget eller ringer upp dem.
 - Presentera dig själv och fråga om företaget kan erbjuda ett jobb som du är intresserad av.
 - Skicka din ansökan till arbetsgivaren.



En bild på
ansökan gör
susen!

Många unga
arbetar i samma
yrken som sina
föräldrar och
släktingar.



FÖRBERED DIG FÖR ARBETSINTERVJUN

Det är alltid spännande att delta i en intervju, men det är lika för alla, så ingen panik!

Bekanta dig med arbetsgivaren i förväg!
Ta med dina betyg.



Tvätta dig, klä dig snyggt och rent,
glöm hatten!



Glöm inte att ta på dig ett leende och ett gott humör.



RUTINER OCH ANDRA ÖVERENS- KOMMELSER PÅ MIN ARBETSPLATS

Arbetskläder

När börjar arbetstiden/när ska jag vara på plats

Pauser

Användning av mobiltelefon

Smycken och piercingar på arbetsplatsen

Arbets säkerhet

Hur uppför man sig på arbetsplatsen

Annat överenskommet

MINA ARBETSUPPGIFTER

JAG ANSVARAR FÖR:

Varje dag ska jag...

En gång i veckan...

Gällande arbetssäkerheten ska jag komma ihåg...

Tystnadsplikt innebär
på min arbetsplats...

Vi har kommit överens med
arbetsgivaren gällande mina arbetsuppgifter...

Kan man ha
kepsen på
på jobbet?

Jag jobbar flitigt
och tar initiativ!
Jag hälsar på kunder
och arbetskompisar!
Jag håller fast vid
tidtabeller och
överenskomna saker!



NÄR KAN MAN BLI BORTA FRÅN JOBBET?

DET BEHÖVS alltid en bra motivering till varför man blir borta från jobbet. Ifall familjeorsaker tvingar dig att utebli från jobbet (t.ex. en nära släktings begravning eller barns födsel), diskutera om saken med din arbetsgivare och kom överens om detaljerna i god tid.

OM DU BLIR SJUK och är oförmögen att arbeta, ska du genast meddela det till din arbetsgivare. Arbetsgivaren har rätt att be om ett läkarintyg för frånvaron.

GÅ TILL LÄKARE då du är läroavtalsstuderande, kontakta företagshälsovården, och studenthälsan, då du är studerande.

RED UT vilka sjukledighetsrutiner som tillämpas på din arbetsplats och vad du ska göra ifall du insjuknar. Meddela din arbetsgivare per telefon genast när du blivit sjuk (obs! inte sms).

Jag ber modigt om råd om jag inte kan eller vet!

Vem ska jag meddela att jag blivit sjuk?

Namn

Telefon

Namn

Telefon



GOD HÄLSA OCH GOTT HUMÖR HJÄLPER DIG ATT ORKA I ARBETET OCH I STUDIERNA

SOM LÄROAVTALSSTUDERANDE täcks din hälsovård av företagshälsovården. Red ut på din arbetsplats var er företags-
hälsovård finns och hur du kan boka tid.

ARBETET, STUDIERNA OCH VARDAGEN med fritidsintressen och människorelationer tär på dina krafter. För att du ska orka och må bra är det viktigt att du tar hand om dig själv. På nästa uppslag hittar du Må bra -handen som påminner om

alla de viktiga saker som vi borde komma ihåg att uppskatta dagligen och upprätthålla för att vi ska må bra och orka. Tillräcklig sömn och vila samt regelbundna måltider är grundförutsättningarna för att vi ska orka. Också motion, fritidsintressen och människorelationer främjar ditt välbefinnande. När du kommer ihåg att ta hand om dessa, mår du bättre och orkar vara glad och lära dig nytt.

Företagshälsovårdens namn

Företagshälsovårdens adress

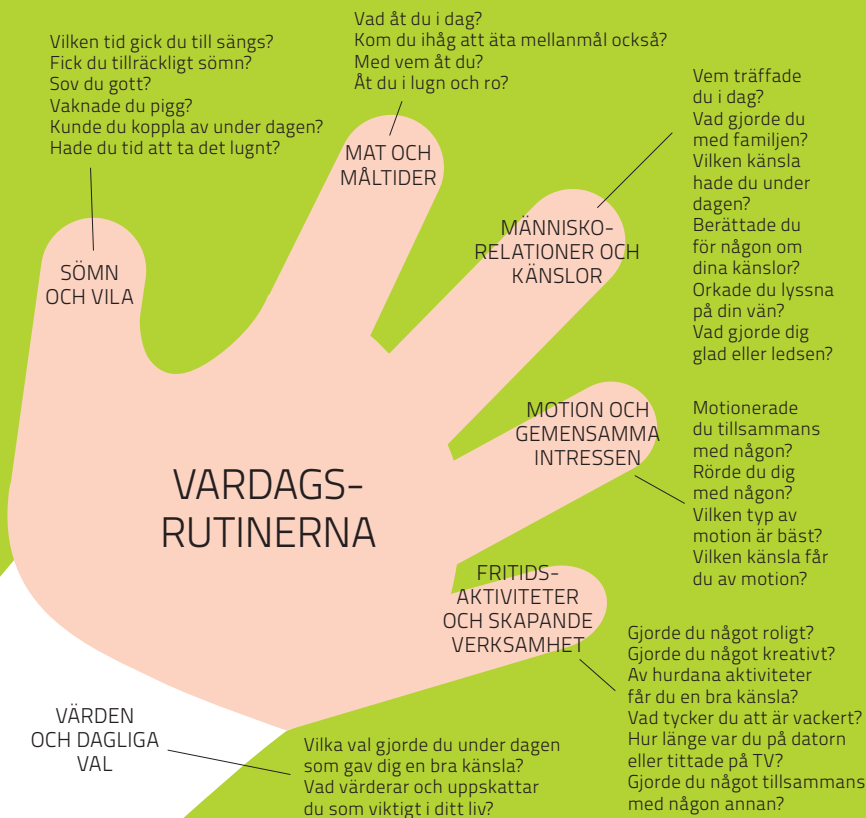
Telefon



VÄLBEFINNANDE MED MÅ BRA -HANDEN

Den här bilden påminner dig om de saker som upprätthåller ett glatt humör och främjar din arbetshälsa.

DET HÄR KAN DU SJÄLV PÅVERKA!



VIKTIGA NUMMER OCH MÄNNISKOR

För att orka i vardagen, arbetslivet
och i studierna, behöver jag människor
nära mig som hjälper och stöder mig.

Fyll här i kontaktuppgifterna för de
personer som är viktiga för dig.



Keuda 



FÖLJ KEUDA PÅ DE SOCIALA MEDIERNA

#oikeakeuda



KEUDA_AMMATTIIN



KEUDAN AMMATTIOPISTO

Läs vår blogg!
BLOGI.KEUDA.FI